

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Youm 7
DATE:	11-July-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	150,000
TITLE :	How Can a Diabetes Patient Fast without Damage or Complications?
PAGE:	09
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Fatma Yasser

كيف يصوم مريض السكر من غير أضرار أو مضاعفات؟

الحامل التي تعاني من السكري ينصح بعدم صيامها لتجنب إصابتها بالهبوط



كتبت - فاطمة ياسر

مرض السكر من أكثر الأمراض انتشاراً، كما أنه يسبب قلقاً كبيراً للمصابين به بسبب مضاعفاته، ومع دخول شهر رمضان المبارك، يجب على مريض السكر الذي يسمح له الطبيب بالصيام، اتباع بعض الإرشادات والاهتمام بنوعية الطعام الذي يتناوله، مع ضرورة الابتعاد عن الأطعمة الدسمة ومرتفعة السكريات والسعرات الحرارية، وأخذ الأدوية الخاصة في المواعيد التي يحددها الطبيب لتجنب ارتفاع أو هبوط السكر، واستشارة الطبيب المعالج بالصيام، لأن هناك بعض المرضى الذين ينصح بعدم صيامهم في شهر رمضان المبارك. وحول صيام مرضى السكر يشير الدكتور

مصطفى عبد العزيز، استشاري الباطنة والسكر ورئيس قسم الباطنة ورئيس اللجنة العلمية في مستشفى الهرم، إلى أن هناك بعض المرضى الذين ننصحهم بتجنب الصيام أثناء شهر رمضان المبارك، وذلك تجنباً لحدوث بعض المضاعفات كارتفاع في نسبة السكر في الدم أو هبوطه. ويتابع رئيس قسم الباطنة في مستشفى الهرم: إن الحامل التي تعاني من مرض السكر ينصح بعدم صيامها، وذلك لأن الحمل يزيد من مقاومة الأنسولين في الجسم، وقد يتسبب الصيام في إصابتها بهبوط في مستوى السكر في الدم. ويضيف استشاري الباطنة والسكر، أنه ينصح بعدم الصيام للأشخاص الذين يعانون من بعض الأمراض المزمنة مثل، الالتهاب الرئوي

المصابون بارتفاع أنزيمات الكبد والحصوات الكلوية، بالإضافة إلى مرض السكر، لأن هؤلاء الأشخاص يحتاجون للماء طيلة الوقت، وذلك



عرقسوس



خضراوات

الهرم، طرق التغذية السليمة لمرضى السكر أثناء شهر رمضان المبارك، وهي: وجبة الإفطار يجب أن تكون منخفضة السعرات الحرارية، وتبدأ بتناول 2 كوب من الماء ثم عصير العرقسوس أو الكركديه في حالة عدم الإصابة بارتفاع في ضغط الدم، أو العصائر غير المضاف إليها السكر.

نسبة البروتين تكون من 15 إلى 20% من الوجبة المقدم، وينصح بالإكثار من تناول الأسماك. والكاربو هايدرت 50% أي أخذ طبق من الخضراوات الخضراء وحفنة صغيرة من النشويات. الدهون 30% مع ضرورة الطهي ببعض الزيوت غير الضارة على صحة الإنسان، كزيت الذرة والزيتون.

لتجنب حدوث أي مضاعفات للمرضى كانخفاض في نسبة السكر في الدم والدخول في غيبوبة سكر. ويقدم رئيس قسم الباطنة في مستشفى

وتجنب حدوث أي مضاعفات للمرضى كانخفاض في نسبة السكر في الدم والدخول في غيبوبة سكر. ويقدم رئيس قسم الباطنة في مستشفى